



1. Österreich – Zusätzliche LKW-Stellplätze an der Raststation Guntramsdorf
2. OMV EuroTruck: Pannenservice rund um die Uhr und europaweit
3. Zivile Notfallvorsorge in Deutschland - Dringende und wichtige Transporte!
4. Spanien - Guardia Civil macht aus Protest weniger Verkehrskontrollen
5. Rumänien – ein Zukunftsmarkt?
6. Schweiz passt Lenk- und Ruhezeiten an
7. Deutschland – 8,4 Prozent der Gütermenge waren 2008 Gefahrgut
8. DKV eReporting - Online-Analyseplattform überzeugt durch breiten Aktionsradius
9. Reifenangebot der Woche
10. Insider – Betriebliches Gesundheitsmanagement

#### **1. Österreich – Zusätzliche LKW-Stellplätze an der Raststation Guntramsdorf**

Rund 4 Mio. Euro investierte die ASFINAG in den Ausbau der LKW-Stellflächen auf dem Areal der Raststation Guntramsdorf. Dipl.-Ing. Gernot Brandtner, Geschäftsführer der ASFINAG Bau Management GmbH: "Die LKW-Stellplätze bei der Raststation Guntramsdorf waren extrem ausgelastet. Mit dem Ausbau wurden zusätzlich 109 neue LKW-Parkflächen realisiert. Wir kommen damit den erhöhten Anforderungen um LKW-Stellplätze auf Niederösterreichischen Autobahnen- und Schnellstraßenzügen nach." Die Arbeiten zu den seit Montag, 16. August 2010 frei gegebenen LKW-Stellplätzen haben im März 2010 begonnen. Nach dem Ausbau der Parkflächen in Göttlesbrunn auf der A 4 Ost Autobahn und der Eröffnung der Rastplätze Amstetten/Viehdorf auf der A 1 West Autobahn, ist dies eine weitere Fertigstellung von LKW-Stellplätzen nahe Wiens, die zu einer spürbaren Entlastung beiträgt.

#### **Zusätzliches Sanitärgebäude**

Auf dem Areal der neuen 109 LKW-Parkplätze wurde zusätzlich ein neues Sanitärgebäude errichtet. Ausgestattet ist dieses frei zugängliche Gebäude mit WCs, Dusch- und Waschanlagen. Zur Erhöhung der Sicherheit im Bereich der neuen Parkflächen und des Sanitärgebäudes, wurden die Stellflächen mit Parkplatzleuchten und schwenkbaren Videokameras ausgestattet.

#### **2. OMV EuroTruck: Pannenservice rund um die Uhr und europaweit**

Selbst der beste Fahrer ist davor nicht gefeit: Der LKW springt nicht an, eine kleinere oder größere Panne, ein Unfall – man steht alleine da und fragt sich: Wer hilft mir jetzt?

Eine LKW-Panne im Ausland, das kann kompliziert und teuer werden. Es kann aber auch ganz einfach sein. Mit der OMV EuroTruck Card und einer Nummer für ganz Europa. OMV EuroTruck Card Kunden verlassen sich auf OMV Service 24 International. Ein Anruf unter +43 3622 72308, und der erweiterte Pannendienst der OMV hilft bei allen Problemen rund um das Fahrzeug, europaweit und rund um die Uhr. Sicher, schnell und zuverlässig und jederzeit einsatzbereit. Damit Sie rasch und sicher weiterkommen. Wenn es die Situation zulässt – wie meistens der Fall – wird sofort vor Ort geholfen, schnell und ohne zeitraubende Formalitäten.

Erweiterter Pannendienst für OMV EuroTruck Card Kunden bedeutet Reparaturservice- und Pannenhilfe, Abschleppdienst und Ersatzteilbeschaffung, Organisation von Ersatzfahrzeugen, Fremdsprachenhilfe, Bußgeldservice, Unterstützung bei Behörden, Vermittlung von Juristen und Sachverständigen.

Weitere Informationen zu OMV EuroTruck erhalten Sie unter [www.omv.at/eurotruck](http://www.omv.at/eurotruck) bzw. [info.eurotruck@omv.com](mailto:info.eurotruck@omv.com).

Im nächsten Beitrag erfahren Sie mehr über die Vorteile der OMV EuroTruck Card.

### **OMV EuroTruck: Full Service speziell für Frächter**

Bei OMV EuroTruck handelt es sich um ein Produkt- und Servicepaket mit einem auf die Bedürfnisse des gewerblichen Güterverkehrs maßgeschneiderten Tankstellennetz. In Österreich, Slowenien, Tschechien, Deutschland und Rumänien gibt es bisher 19 OMV EuroTruck Stationen. 2010 werden weitere Tankstellen in Kroatien, Österreich, der Slowakei, Slowenien und Ungarn eröffnet. Insgesamt sind entlang der europäischen Hauptverkehrsstraßen bis zu 45 OMV EuroTruck Tankstellen geplant.

Mit der OMV EuroTruck Card kann man an den OMV EuroTruck Tankstellen, allen OMV Stationen und rund 18.000 Stationen des ROUTEX Netzes in 35 Ländern bargeldlos Diesel und AdBlue tanken. Ebenso können Mauten und Straßenbenutzungsgebühren sowie Pannen- und Bergungsdienste mit der Karte abgerechnet werden.

Das Full-Service Paket von OMV EuroTruck umfasst neben bargeldloser Bezahlung auch Rückvergütung von länderspezifischen Mehrwertsteuern, Sicherheit gegen Kartenmissbrauch, online Karten- und Fuhrparkmanagement sowie online Routenplanung und Kostenmanagement mit dem neuen OMV Fuel Navigator.

### **3. Zivile Notfallvorsorge in Deutschland - Dringende und wichtige Transporte!**

Für die Wettbewerbsfähigkeit einer Volkswirtschaft ist eine leistungsfähige Verkehrsinfrastruktur von zentraler Bedeutung. Werden die im Normalfall funktionierenden und eingespielten Verkehrsabläufe beispielsweise gestört, schränkt dies nicht nur die Mobilität ein, sondern auch die Versorgung mit wichtigen Gütern ist dann nicht mehr sichergestellt. An den Vorsorgemaßnahmen des deutschen Bundesamtes für Güterverkehr sieht man, welche große Bedeutung eigentlich die Transportwirtschaft hat - mehr interessante Details im nachstehenden Link [<http://www.bag.bund.de/cae/servlet/contentblob/11786/publicationFile/3248/Zi>]

### **4. Spanien - Guardia Civil macht aus Protest weniger Verkehrskontrollen**

Madrid – Eine so autofahrerfreundliche Polizeioperation wie die Aktion „Ruhende Stifte“ hat es schon lange nicht mehr gegeben: Spanische Verkehrspolizisten stellen aus Protest gegen sinkende Gehälter weniger Strafzettel aus heißt es in den Costa Nachrichten. Im Juni verteilten einem Artikel zufolge die Beamten der Guardia Civil nur 95.000 Knöllchen – gemäß einer internen Statistik nur halb so viele wie im Juni 2009

Stifte und Strafzettel ruhen wegen der Sparmaßnahmen der Regierung in Madrid. Die treffen die ohnehin mies bezahlten Guardia-Civil-Beamten doppelt. Die Regierung kürzt ihnen nicht nur die Gehälter um fünf Prozent, sondern reduziert auch Prämien und Überstundengelder. Da die paramilitärische Einheit nicht streiken darf, übt sie sich in dieser „Bummelmaßnahme“, um so für eine Gleichstellung mit anderen Polizeikörperschaften einzutreten. Innenminister Alfredo Pérez Rubalcaba erklärte, ihm sei von einem „verdeckten Streik“ der 10.000 Verkehrspolizisten nichts bekannt. Er führte zum 1. Juli ein Prämiensystem ein. Dies soll Polizisten nach der Zahl der ausgestellten Strafmandate honorieren. Bisher ließen sich die Beamten offensichtlich nicht dazu bewegen, die Autofahrer häufiger zur Kasse zu bitten. Aber Trucker aufgepasst – beim Geld hört sich bekanntlich ja der Spaß auf und deswegen gibt es möglicherweise in Zukunft „hochmotivierte“ Spanische Polizeibeamte, die auf der Straße eifrig „Knöllchen“ ausstellen

### **5. Rumänien – ein Zukunftsmarkt?**

Im zweitärmsten EU-Staat wurde die Mehrwertsteuer um fünf Prozent angehoben –Es ist nicht nur die glühende Sonne, die den Rumänen dieser Tage den Schweiß auf die Stirn treibt. Es ist auch die Finanzkrise, die das Land beutelt. Ausgehend von einer Aussage des Staatspräsidenten macht man sich Gedanken, wer sich für ein bankrott Rumänien noch interessiert.

20 Milliarden Euro beträgt das Staatsdefizit. Nachdem EU, [Weltbank](#) und der Internationale Währungsfonds (IWF) die Regierung um Staatspräsidenten Traian Basescu ins Gebet genommen hatten, hatte dieser rigorose Sparmaßnahmen verkündet: Eine Kürzung der Beamtengehälter um 25 Prozent und der Pensionen um 15 Prozent. Daraufhin gingen vor einigen Wochen in Bukarest zehntausende Menschen auf die Straße, um zu demonstrieren. Ab September sollen sämtliche Schulen des Landes, mit weniger als zweihundert Schülern und alle Kindergärten mit weniger als hundert Kindern geschlossen werden. Die gratis U-Bahnzeitung „Adevărul“ (Die Wahrheit) konterte mit dem Vorschlag diverse Museen zu schließen - sie würden ohnehin nur von einer Handvoll Touristen und der hauchdünnen rumänischen Oberschicht besucht. Wozu dafür also staatliche Gelder verschleudern?

Weil sich die geplante Pensionskürzung schließlich als verfassungswidrig herausstellte, wurde kurzerhand die Mehrwertsteuer um fünf Prozent angehoben, um das Budgetloch zu stopfen. Für den Großteil der Rumänen ist das Leben im zweitärmsten Mitgliedsstaat der Europäischen Union damit zu einem reinen Überleben geworden: Zum Sterben sind die Geldtaschen gerade noch voll genug.

Fragen und Vorwürfe häufen sich: Hat die rumänische Regierung seit Jahren nichts gegen die Verschuldung getan? – War der Regierungskurs eine Zick-Zack-Politik? – Bilden Sie sich Ihre Meinung!

## 6. Schweiz passt Lenk- und Ruhezeiten an

Bern. Die Schweiz will die Vorschriften zu den Arbeits- und Ruhezeiten von Berufskraftfahrern zum 1. Januar 2011 an die EU-Regelungen anpassen. Wie das Bundesamt für Straßen (Astra) mitteilt, soll die Revision der Berufskraftfahrerverordnung die Wettbewerbsgleichheit zwischen schweizerischen und ausländischen LKW-Fahrern im internationalen Güterverkehr gewährleisten. Eine Vereinheitlichung der Vorschriften soll den Kontrollbehörden zudem helfen, deren Einhaltung zu überprüfen und durchzusetzen. Vorteil für Fahrzeughalter und Fahrer: Im In- und Ausland gilt künftig nur noch ein Regelwerk.

Durch die Revision der Arbeits- und Ruhezeiten steigt die maximal erlaubte Arbeitszeit von Berufskraftfahrern pro Woche um vier auf 60 Stunden. Pro Jahr dürfen sie nicht länger als heute und über einen Zeitraum von sechs Monaten durchschnittlich höchstens 48 Stunden in der Woche arbeiten. Laut Astra können Fahrer dadurch flexibler auf Spitzenbelastungen reagieren. Darüber hinaus beträgt die tägliche Ruhezeit ab dem kommenden Jahr auch in der Schweiz mindestens neun Stunden. Das bisherige Ausgleichssystem entfällt.



## 7. Deutschland – 8,4 Prozent der Gütermenge waren 2008 Gefahrgut

Im Jahr 2008 wurden in Deutschland mit LKW, Eisenbahnen und Schiffen knapp 353 Millionen Tonnen Gefahrgüter befördert. Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) mitteilt, waren damit 8,4 Prozent beziehungsweise jede zwölfte Tonne der gesamten Gütermenge auf Straßen, Schienen und Wasserwegen Gefahrgut.

In der Seeschifffahrt wurden im Jahr 2008 rund 72,9 Millionen Tonnen Gefahrgüter transportiert. Der Gefahrgutanteil an allen in der Seeschifffahrt beförderten Gütern lag mit 23,0 Prozent höher als die entsprechenden Anteile in den anderen Transportzweigen. Das liegt vor allem an den großen Mengen

Rohöl, die nach Deutschland importiert werden, so die Statistiker. Auch die Binnenschifffahrt hatte mit 20,2 Prozent beziehungsweise 49,6 Millionen Tonnen einen hohen Gefahrgutanteil.

Mit der Eisenbahn wurden 58,9 Millionen Tonnen Gefahrgut befördert; das entsprach 15,9 Prozent ihrer Gesamttransporte. Am geringsten war der Gefahrgutanteil mit 5,2 Prozent bei LKW-Transporten. Da laut Destatis aber auf der Straße die weitaus meisten Güter befördert werden, war die absolute Menge der Gefahrguttransporte mit 171,2 Millionen Tonnen hier wesentlich höher als in den anderen Verkehrsbereichen.

Die Beförderung von Gefahrgütern mit Lastkraftwagen, Eisenbahnen und Schiffen blieb im Jahr 2008 gegenüber 2007 nahezu unverändert (+0,3 Prozent). Bei den einzelnen Verkehrsträgern gab es allerdings unterschiedliche Entwicklungen. Gestiegen sind 2008 die Gefahrguttransporte mit der Eisenbahn (+2,7 Prozent) und auf der Straße (+1,4 Prozent), Rückgänge der Gefahrguttransporte waren im Seeverkehr (-1,4 Prozent) und vor allem in der Binnenschifffahrt (-3,5 Prozent) zu verzeichnen.

## **8. DKV eReporting - Online-Analyseplattform überzeugt durch breiten Aktionsradius**

DKV Kunden können nun von einem neuen Online-System profitieren, mit dem sich Kosten und fuhrparkrelevante Kennzahlen noch besser analysieren lassen. Das DKV eReporting löst den bisherigen Transaktionsmanager ab.

Nach der ausgiebigen Entwicklungs- und Testphase steht das DKV eReporting jetzt als neue Online-Analyseplattform zur Verfügung. Mit seinen erweiterten Auswertungsfunktionen und der verbesserten Nutzerfreundlichkeit bietet der DKV seinen Kunden damit einen deutlichen Mehrwert. Aufgrund diverser individueller Reports wendet sich das neue Tool an alle, die Transparenz steigern und Kosten im Griff halten möchten.

### **Immer im Blick: Transaktionen, Maut und Unregelmäßigkeiten**

Zu den Vorteilen des eReportings zählt die Kostenkontrolle durch einfach konfigurierbare und nach frei wählbaren Parametern definierte Berichte. DKV Kunden können ihre eigenen Transaktionen nach individuellen Zeiträumen, nach einzelnen Fahrzeugen oder nach unterschiedlichen Produkten und Ländern selektieren und weiterverarbeiten.

Daneben verspricht das eReporting mehr Transparenz bei der Auswertung von Mautdaten: Auf Knopfdruck lassen sich Mautstrecken nach Zeiträumen, Fahrzeugen, Mauteinfahr- und -ausfahrtstationen sowie nach den zurückgelegten Mautkilometern inklusive Mautkosten anzeigen. Auch ein Alert zu nicht vorgesehenen Wochenendfahrten ist einzurichten.

Sogar über verschiedene Abweichungen wie Limitüberschreitungen bei Mautzahlungen oder Betankungen können sich Nutzer in Kürze auf Wunsch per E-Mail benachrichtigen lassen. So ist gewährleistet, dass DKV Kunden zu jeder Zeit über alle Vorgänge in ihrem Fuhrpark auf dem Laufenden sind.

### **Auch an ökologische Faktoren ist gedacht**

Beim neuen DKV eReporting werden neben wirtschaftlichen Kenngrößen auch ökologische Faktoren berücksichtigt. So ist es beispielsweise möglich, den durchschnittlichen Kraftstoffverbrauch des Fuhrparks auszuweisen oder CO<sub>2</sub>-Emissionen einzelner Fahrzeuge zu ermitteln. Mit einer speziellen Funktion können Kilometerstände zwischen den Tank- und Servicestops überwacht werden. DKV Kunden erhalten dadurch zuverlässige Angaben zu Kraftstoffverbrauch und Kilometerkosten.

Das DKV eReporting kann jetzt voll umfänglich und kostenlos für drei Monate von Kunden getestet werden. Ab 1. Januar stehen die kostenlose Basic-Version, die Advanced Variante für monatlich 9,90 Euro oder das Premium-Paket für 14,90 Euro zur Verfügung. Es ist in sieben Sprachen online: Deutsch, Dänisch, Englisch, Niederländisch, Französisch, Italienisch und Polnisch.

Weitere Informationen zum DKV eReporting unter: <http://www.dkv-euroservice.com/ereporting>

**DKV Euro Service**

Der DKV Euro Service gehört seit über 75 Jahren zu den führenden Dienstleistern für das Logistik- und Transportgewerbe. Von der bargeldlosen Unterwegsversorgung an 45.000 markenübergreifenden Servicepunkten über Mautabrechnung bis zur Mehrwertsteuer-Rückerstattung bietet der DKV zahlreiche Dienstleistungen zur Kostenoptimierung und zur Steuerung von Fuhrparks auf Europas Straßen.

Der DKV erwirtschaftete 2009 einen Umsatz von 3,9 Mrd. Euro, ist in mehr als 40 Ländern vertreten und beschäftigt europaweit über 575 Mitarbeiter. Im letzten Jahr waren rund 1,4 Mio. DKV Cards bei über 89.000 Kunden im Einsatz. 2009 wurde die DKV Card bereits zum sechsten Mal in Folge als beste Marke Kategorie Tank- und Servicekarte ausgezeichnet.

## 9. Reifenangebot der Woche



Marke:.....Firestone  
Dimension: .....315/ 70 R22,5  
Typ:.....FS 400 (Lenkachse)  
Preis:.....€ 274,12 (solange der Vorrat reicht)

## 10. Insider – Betriebliches Gesundheitsmanagement

Wer den ersten Artikel von Isabella Mühlbacher, Psychosoziale Gesundheitstrainerin bei Service 24 in der KW 28 ([Newsletterarchiv](#)) gelesen hat, erfuhr so einiges über den Begriff „Stress“ und bekam einen kleinen Einblick in dieses so umfangreiche Kapitel des Alltags in der Transportbranche. Heute wird hier angeknüpft und Sie über die drei Hauptwege (-routen) zur individuellen Belastungsbewältigung informiert.

### Vorraussetzung für Ruhe und Entspannung

Ein Mitarbeiter der Spedition im Stress, Angst oder Unruhe wünscht sich nichts mehr als Ruhe, und doch ist für ihn kein Ziel schwerer greifbar als dieses. Dann, wenn man sie am nötigsten braucht, scheint die Ruhe unerreichbar zu sein. Selbst der Versuch, sie zu erlangen, trägt weiter zur Frustration bei und verstärkt den ursprünglichen Zustand.

Mit diesem zweiten Artikel möchte ich Ihnen aufzeigen, wie wichtig es ist, auch in der geschäftigsten Zeit im Transportunternehmen einen kühlen Kopf zu behalten – und dies gelingt nur mit der Vorraussetzung, sich die Zeit zur Entspannung zu nehmen. Sie werden sehen – wenn Sie einfach mal versuchen, ein paar Tipps von mir zu beherzigen, werden Sie viel motivierter und optimistischer an die täglichen Herausforderungen im In- bzw. Export herangehen. Im besten Fall werden Sie sich über gesteigerte Leistungen freuen – was für Ihre Karriere mit Sicherheit förderlich ist.

### ***Im Grunde ist es ganz leicht, ruhig zu werden – wenn man weiß wie.***

Erinnern Sie sich an frühere Zeiten, als Sie noch vollkommen ruhig waren? Was haben Sie damals getan? Wie haben Sie damals gelebt? In welcher Gemütsverfassung waren Sie? Alle Zeiten von Ruhe und Frieden haben stets folgende Eigenschaften gemeinsam: Behaglichkeit, frische Luft und wenig Reize. Wenn sie noch Motivation hinzufügen, ergibt sich eine schlagkräftige Kombination gegen Stress. Dies sind die Voraussetzungen für Ruhe und Entspannung.

### **Behaglichkeit**

Einer der größten, jedoch meist unbeachteten Störfaktoren bei der Suche nach Ruhe ist körperliches Unbehagen: unbehagliche Temperaturen – ob im Büro, Werkstätte oder im Fahrerhaus, unbequeme Sitzgelegenheiten, beengende Kleidung. Zum Glück lassen sich diese Bedingungen relativ leicht ändern.

Die ideale Zimmertemperatur zum Entspannen liegt ein klein wenig über der, die allgemein für am angenehmsten gehalten wird (20 Grad Celsius). Etwa ein Grad mehr wäre für die meisten Menschen

richtig. Wenn Sie natürlich aus der Gluthitze kommen, liegt die ideale Temperatur etwa ein Grad niedriger. Wichtig für Ihr Wohlbefinden ist auch, wie Sie sitzen und liegen, wenn Sie sich entspannen wollen. Dabei kommt es weniger darauf an, die entsprechenden Möbel bequem zu finden, als vielmehr Unbequemlichkeit zu vermeiden. Ein einfacher Stuhl mit einer geraden Rückenlehne zum Beispiel ist für die meisten Menschen ein idealer Platz zum Entspannen, obwohl dies nicht den üblichen Vorstellungen von einem „bequemen Sitzmöbel“ entspricht.

Eine weitere bedeutende „Behaglichkeit – Größe“ von sofort spürbarer Wirkung ist Ihre Kleidung. Sofern möglich, machen Sie folgenden Versuch und Sie werden sich augenblicklich entspannter fühlen: Ziehen Sie Ihre Schuhe aus, nehmen Sie die Krawatte ab, öffnen Sie den obersten Knopf von Bluse oder Hemd und lockern Sie den Gürtel.

## **Frische Luft**

Haben Sie sich jemals gefragt, warum Sie sich auf dem Land ruhiger fühlen als in der Stadt? Vermutlich schreiben Sie es der Abwesenheit von Lärm zu. Aber Sie können an einem Strand sitzen, umgeben von Tosen der Brandung und doch tiefe Ruhe finden. Grund ist die Weite und die frische Luft.

Deshalb findet man mehr Entspannung bei einem Spaziergang auf dem Feldweg, als wenn man durch eine geräuscharme Vorstadtstraße geht. Deshalb entspannt Segeln auf dem offenen Meer stärker als auf einem See im Park. Deshalb ist Arbeiten an einem Fensterplatz entspannender als an einer Innenwand.

Frische Luft ist eines der besten Mittel, um Stress und innere Unruhe auszugleichen. Es kann die Weite des offenen Landes oder eine Stuhl am geöffneten Fenster sein – in jedem Fall stellt frische Luft die Grundlage vieler Entspannungstechniken dar.

## **Reizarmut**

Zynische Städter versuchen diese Empfehlung gerne als langweilig und unsozial zu diskreditieren. Sie sagen, Entspannung bestünde für sie aus stimulierenden Reizen und nicht aus Leere und Schweigen. Diese Aussage klingt genauso richtig und überzeugend wie die eines Rauchers, der behauptet, Zigaretten würden ihn entspannen, oder die eines Kaffeetrinkers, der meint, ein starker Kaffee beruhige die Nerven.

Ich erwähne dies nur, um darauf hinzuweisen, dass beide Stimulanzen (Aufputzmittel) sind und als solche das Nervensystem anregen und nicht entspannen. Das gleiche gilt für Alkohol, laute Musik, schnelles Autofahren (würde so manche Sicherheitsleistungen einsparen), Süßigkeiten und vieles mehr.

Wenn Sie Entspannung suchen, wenn Sie schnell etwas Ruhe brauchen - verzichten Sie auf Stimulanzen.

Anstelle einer Tasse Kaffee, trinken Sie ein Glas Wasser oder Kräutertee. Statt eine Zigarette zu rauchen, nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Statt das Radio oder den Fernseher einzuschalten, genießen Sie die Stille. Statt sich in die nächstbeste Unterhaltung zu stürzen, gehen Sie für ein paar Minuten vor die Tür, um abzuschalten.

Dieser Verzicht auf Reize – zumindest für die Zeit, in der Sie sich bemühen, Ruhe zu finden – stellt eine wichtiges Gegengewicht zu Stress und Unruhe dar. Er ist für die meisten Entspannungstechniken von großer Bedeutung.

## **Stille**

Schwer Gestresste meiden sie, die Stille. Sie behaupten und glauben oft auch, dass Stille ihr Stressniveau noch weiter erhöht. - **Lassen Sie sich nicht täuschen.**

Wie fast alle Süchte ist auch der Stress trügerisch – so versucht auch Stress Ihnen Stille als stressig zu verkaufen.

Deshalb versuchen gestresste Menschen, Stille um jeden Preis zu vermeiden; sie haben so oft wie möglich das Radio an und geben sich bedeutungslosem Geschwätz hin, nur um die Lücken im Geräuschpegel zu füllen.

Wenn Sie Frieden und Entspannung finden wollen, suchen Sie die Stille. Nehmen Sie sie in sich auf, tauchen Sie in sie ein, verharren Sie so lange wie möglich in ihr – denn in der Stille finden Sie die Ruhe. - *Versuchen Sie, an nichts Bestimmtes zu denken.*

Stille ist eines der mächtigsten Gegenmittel gegen Stress und innere Unruhe – vor allem, wenn man sie kreativ nützt. Von der Stille zur Ruhe sind es nur einige wenige Schritte.

### **Motivation**

Wenn Sie sich besonders unruhig oder gestresst fühlen, können Sie sich am ruhigsten Fleck der Erde befinden, die Situation kann noch so angenehm sein, Sie können ganz auf Stimulanzen verzichten und Sie werden trotzdem nicht erreichen, was Sie wirklich wollen.

Um Ruhe zu finden, müssen Sie motiviert sein, aktiv danach zu suchen. Das ist positives Denken im Einsatz. Je mehr Sie glauben, dass Sie etwas erreichen können, desto eher wird es eintreten. Sie können die negativen Auswirkungen von Stress und innerer Unruhe mit minimalem Aufwand abschütteln. Sie können in Situationen völlig gelassen bleiben, von denen Sie glaubten, Sie würden sie nie bewältigen. Sie können sogar einen beruhigenden Einfluss auf die Menschen um Sie herum ausüben.

Vielleicht haben Sie es noch nicht bemerkt, aber Sie sind bereits auf dem besten Weg. Im Augenblick sind Sie näher an Ruhe und Frieden als die meiste Zeit sonst – allein dadurch, dass Sie diesen Artikel lesen.

### **Zusammenfassung**

#### **Behaglichkeit**

Behaglichkeit schaffen – in der Umgebung, beim Sitzen und bei der Kleidung – ist eine schnelle und einfache Methode, um den Weg für die Entspannung zu ebnen. Ideal sind ein warmes Zimmer, ein Stuhl mit gerader Lehne, lockere Kleidung und Ablegen der Schuhe.

#### **Frische Luft**

Frische Luft kann meistens viel von dem Druck nehmen, wenn Sie sich gestresst oder unruhig fühlen. Ein Rundgang durch den Park bringt mehr, als in einer dichtgedrängten Schlange fürs Kino anzustehen, ein Stuhl am offenen Fenster mehr als einer, der zwischen anderen eingeklemmt ist.

#### **Reizarmut**

Verzicht auf Reiz verhindert die Erregung des Nervensystems. Stresszustände und Abhängigkeit wollen Sie glauben machen, zur Entspannung seien bestimmte Stimulanzen notwendig.

#### **Stille**

Stille (oder ein Gefühl der Stille) ist eines der stärksten Gegengewichte zu Stress und innerer Unruhe. Fast alle Entspannungs- und Meditationstechniken legen großen Wert darauf. Suchen Sie die Ruhe in der Stille, wann immer es Ihnen möglich ist.

#### **Motivation**

Motivation ist die allerwichtigste Voraussetzung. So sehr Sie sich auch wünschen, dass äußere Umstände für Sie arbeiten, der einzige Weg, wirklich Ruhe zu finden, ist, die Verantwortung dafür zu übernehmen und aktiv zu werden.

Mit diesem zweiten Artikel möchte ich Ihnen aufzeigen, wie wichtig es ist, auch in der geschäftigsten Zeit im Transportunternehmen einen kühlen Kopf zu behalten – und dies gelingt nur mit der Voraussetzung, sich die Zeit zur Entspannung zu nehmen. Sie werden sehen – wenn Sie einfach mal versuchen, ein paar Tipps von mir zu beherzigen, werden Sie viel motivierter und optimistischer an die täglichen Herausforderungen im In- bzw. Export herangehen. Im besten Fall werden Sie sich über gesteigerte Leistungen freuen – was für Ihre Karriere mit Sicherheit förderlich ist.

Ich blicke ge(ent-)spannt auf Ihr Feedback entgegen und verbleibe bis zum nächsten Artikel, indem Sie wieder neue interessante Ideen und Inspirationen aus der Sparte Gesundheitsmanagement rund um das Transportwesen vorfinden werden.

Sehr geehrter Abonnent,

wir freuen uns, dass Sie Zeit gefunden haben unseren Newsletter zu lesen und wünschen Ihnen eine erfolgreiche Woche!

Falls Sie uns Ihren Kommentar zu einem unserer Artikel oder ein generelles Feedback schicken möchten, bitten wir Sie unser Team zu kontaktieren. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.  
[info@truck.at](mailto:info@truck.at) oder 0043 (0)3622 72313

Alle in diesem Jahr verschickten Newsletter können Sie in unserem [Newsletterarchiv](#) nachlesen.

Falls Sie den Newsletter nicht mehr empfangen wollen, klicken Sie bitte [hier](#)  
Mit besten Grüßen

Ihr Truck.at Team

Für den Inhalt verantwortlich: Onlineportal Truck.at | Altaussee 22 | A-8992 Altaussee.

© Copyright Truck.at – Die Vervielfältigung – in Auszügen oder im Gesamten bedarf einer schriftlichen Genehmigung